

普法女网红系列报道

用长沙“塑普”讲高铁知识,湘女列车长圈粉十万



今日女报/凤网记者 欧阳婷

9月14日,当全国旅客盯着手机为即将到来的中秋节、国庆节旅途“抢票”时,一个名叫“@果粒陈”的视频账号内容刷屏——镜头前,她在列车上穿着一身干净利落的铁路制服,说着一口长沙“塑料普通话”,把购票时间、预售规则、儿童票注意事项讲得明明白白。评论区里,“买到无座票可以坐哪里”“带娃高铁出行要怎么买票”等问题接连涌来,她一一回复。

这位“@果粒陈”,是中国铁路广州局集团有限公司(简称“广铁集团”)长沙客运段长沙动一车队“和为贵”班组的列车长陈瑶。自今年4月创建视频账号,不到半年,她的账号已积累10万粉丝。流量背后,是一位铁路人把值乘现场变成高铁乘车知识课堂的默默坚守。



扫码转发精彩内容

让科普种子在值乘一线发芽

陈瑶和高铁的缘分,早在少年时期就已结下。

1997年,陈瑶出生在岳阳汨罗市。2009年,武广高铁开通运营,湖南正式迈入高铁时代,汨罗东站随之建立。陈瑶的家就在汨罗东站附近,呼啸驶过的列车、身穿整齐制服的列车员,给12岁的她留下一

一条视频就是一次科普

今年4月,陈瑶在多个视频平台创建账号“@果粒陈”,肖衡铨负责拍摄剪辑,她负责出境讲解。可实操之后她发现,发在视频平台上的视频风格和内部投稿视频并不一样。

该如何找视频选题灵感?“为什么不在值乘过程中挖掘视频灵感呢?”陈瑶的提议让两人茅塞顿开。

站台地标颜色多,上车时应该选择哪个颜色?高铁上被其他乘客占座了,要怎么处理?占座者不让座可能违反哪些法律条款……在视频中,陈瑶一一解答这些搭乘高铁常见的问题。评论区里,不少网友也向她提出疑惑。

“在工作过程中,我们还经常会遇到小朋友被开水烫伤的情况。”为此,陈瑶和同事们随身携带的包里都备着消毒棉签和烫伤膏。

工作过程中,不仅有突发

了深刻印象。正因如此,她在大学坚定选择铁路相关专业。

从学校毕业后,陈瑶先后在中国铁路专运中心和长沙客运段专运队工作,从一名普通列车员成长为列车长。2022年10月,她调任到长沙客运段长沙动一车队,成为“和为贵”品牌班组的一员,负责进

事件,也有乘客的点赞,陈瑶会把这些温暖的互动也记录在视频中。

今年春运期间,陈瑶正在值乘时,对讲机里传来列车员着急的呼唤:“列车长,车厢里有名乘客突发疾病,请速速赶来。”她赶紧赶到事发车厢,了解详细情况,把患者转移到其他车厢后,通过广播在全列车寻找医护人员,并对接前方到站车站接应。把一切安排好后,她又迅速疏散周围乘客,对他们进行安抚。后来,这名乘客康复后给她打来电话,并在她值乘前往北京的列车时,专门送来鲜花和锦旗。这条视频获得了来自全国网友的超点赞。

在陈瑶的账号里,还会及时关注中国铁路相关信息和政策,并贴合热点向旅客普及。

今年6月1日,《铁路旅客运输规程》新规实施,陈瑶立

京高铁列车和西九龙跨境列车的值乘任务。

陈瑶所值乘的高铁列车由多个列车车次组成,经过北京、深圳、香港等重要站点,全年客流量居高不下。陈瑶说,为了更好地服务乘客,她和同事要在车厢里来回巡视,应对随时出现的乘客求助和突发事件。



今年读书日期间,陈瑶在车上组织读书活动。

即发布相关视频。在视频中,她通过小剧场演绎,告诉大家当出现无票乘车拒不补票,持用变造、伪造或涂改的乘车凭证乘车,票、证、人不一致并拒不补票等几类拒不补票行为时,铁路站车工作人员会现场告知违规乘车行为及后续限制购票措施。违规乘客需通过线上或线下渠道补缴票款及50%加收票款,方可解除购票限制。

值乘时忙碌,休息时陈瑶也闲不下来。她和同事肖衡铨合作,拍摄一些关于乘坐高铁注意事项的小视频,向集团宣传部门投稿。后来,她希望让更多网友看到自己的视频,熟悉高铁的相关知识。视频科普的念头,由此从车厢延伸到网络。

此外,高铁全列禁止吸烟、车厢里的禁止制动请勿触碰等高铁小知识,也都成为她视频的素材。

在一段时间的拍摄观察中,陈瑶发现,当自己带着长沙口音说话时,流量都会很不错。于是,她将这一细节作为自己的标志。视频口播不再“字正腔圆”,而是带着长沙塑普的亲切感,进入了更多旅客的视野。

让流量回归服务旅客的初心

如今,陈瑶和摄影搭档的合作越来越顺畅。将近5个月时间,他们已经积累了10万粉丝。

面对网友们的认可和点赞,陈瑶却十分清醒:“我们不为流量而拍,会严谨地输出与高铁相关的科普视频,帮助更多的旅客。”

如今,车厢里的每一次巡视、每一次解答、每一次应急处置都是她视频灵感的来源,也是她科普的底气。她计划未来拍摄一些列车员工作日常,让更多人了解铁路人的故事。

9月中旬,当中秋、国庆假期临近,高铁车票再次成为热门话题。陈瑶依然在评论区里回复网友,依然用那口熟悉的长沙“塑料普通话”,把高铁的“小秘密”讲给大家听。只是,这些“小秘密”不只是购票技巧、乘车常识,更是一条条与旅客权益、出行安全密切相关的法规和规则。

在今年“潇湘巾帼向党——给2030的情书”网络正能量作品征集主题活动启动之际,陈瑶作为高铁行业大V代表受邀加盟,成为新年度网络正能量推荐官,共同讲好新时代潇湘巾帼故事、传播网络正能量。

从汨罗东站旁那个看列车呼啸而过的小女孩,到京港高铁上的列车长,再到10万粉丝的“女网红”,她把流量变成了科普增量,也把旅途中的规则讲成了旅客满满的安全感。

“兰梦计划”湘潭行:省级资源下沉,携手助力生育友好

今日女报/凤网讯(记者 周雅婷)“以前去长沙挂专家号,路上就要折腾大半天,今天在家门口就能看诊了。”在湘潭县妇幼保健院,一位从乡镇赶来的备孕妈妈激动地说道。9月15日,由湖南省妇联、九三学社湖南省委会妇女工作委员会指导,今日女报基金会、中信湘雅公益基金会联合发起的大型公益项目“兰梦计划”在湘潭市湘潭县启动。中信湘雅生殖与遗传专科医院和湘潭县妇幼保健院专科联盟同步举行了揭牌仪式。

据悉,“兰梦计划”是我国首个专门帮扶困境不孕不育家庭的公益项目,于2023年4月



专科联盟正式挂牌。

正式启动。三年多来,项目足迹已遍布长沙、益阳、株洲、怀化、永州、衡阳、邵阳等地。项目以全免、减免或补贴医药费、开设绿色通道和综合帮扶等方式,帮助了众多困境不孕不育家庭,开展的大型优生讲座和爱心义诊已惠及20000余户家庭。

“妇女儿童健康,是全民健康的基石,也是家庭幸福的根本。”湘潭县妇联党组书记、主席周杏安表示,迎接新生命,需要科学的方法,也需要专业的帮助。希望“兰梦计划”在湘潭县的落地,能通过健康宣教,帮助大家掌握科学的备孕和生育方法,为莲乡有需要的家庭托一把底、出一份力。

事实上,“兰梦计划”此次来到湘潭县,带来的是落到家庭身上的一整套帮扶。对符合条件的困境不孕不育家庭,项目提供

5000元现金补助、不超过2500元的药品援助,并开通就诊绿色通道,给予贯穿全程的生育指导;对乡镇家庭,县妇联、乡镇妇幼专干面向县内育龄女性及备孕家庭开展生殖健康调研,把生育友好政策送到姐妹们身边。

活动当天,中信湘雅生殖与遗传专科医院的医学专家开展了科普讲座,并为十余对育龄夫妇进行义诊,提供生殖健康咨询。与此同时,中信湘雅专家将常态化坐诊、开通双向转诊绿色通道,

并通过技术帮扶为湘潭县妇幼保健院培养本土生殖遗传团队。

中信湘雅生殖与遗传专科医院常务副院长谭跃球向记者介绍,自2026年6月起,中信湘雅与湘潭县妇幼保健院已开展3次联合义诊,有效缓解了群众看病难、就诊远的问题。“未来,我们希望能聚焦妇幼专科特色,深化与湘潭县妇幼保健院的合作。同时,结合本地实际需求,常态化开展遗传病筛查、健康科普等公益服务,切实惠及莲乡百姓。”